

La primavera nel piatto



Ormai la primavera sta per lasciare il posto all'estate, la natura è ben sveglia, anzi è attivissima e l'orto è nel pieno della sua attività.

Per celebrare la mia stagione preferita ho pensato a questa ricettina, è quasi una Vignarola romana ma che ho rivisitato a mio gusto.

Ve la racconto...

Ingredienti:

- 300 g piselli
- 300 g fave
- 2 carciofi romaneschi
- 200 gr di asparagina
- 2 cipollotti di Tropea
- 2 cucchiaini olio Evo
- Sale qb
- Pepe qb
- 2 cucchiaini di [Bomba Calabrese](#)

Procedimento:



La prima cosa da fare, ovviamente, pulire le verdure: cipollotti, carciofi e asparagi li affetto e sbuccio anche piselli e fave.

Passo alla padella, inizio a far rosolare i cipollotti con l'olio, faccio andare qualche minuto, aggiungo anche le altre verdure ed un po' d'acqua. Copro con un

coperchio e lascio andare.



Faccio cuocere bene per circa un 20 minuti almeno, se si asciugano troppo aggiungo ancora dell'acqua.

Aggiusto di sale e 1-2 minuti prima di spegnere aggiungo la **Bomba Calabrese**, che gli darà un buonissimo tono piccante e saporito.

Servo con una bella foglia di basilico.

Ottimo piattino!



Moscardini e piselli in bianco



Tra i miei secondi preferiti, di sicuro, inserisco questo semplice e veloce piatto di pesce che preferisco in bianco e più asciutto rispetto alla tradizionale ricetta con la salsa. Ecco come lo preparo :

Ingredienti:

- 300 gr di piselli
- 500gr di moscardini di seppie
- 1 scalogno
- olio di oliva
- vino bianco
- sale

Procedimento:

Iniziamo a pulire le seppioline levando la pelle, l'artiglio e svuotando il cappello; poi laviamo bene. Tritiamo lo scalogno e lasciamolo imbiondire in una padella abbastanza grande con l'olio, circa 2, 3 cucchiaini.

Uniamo i moscardini, li saltiamo per qualche secondo e sfumiamo con una spruzzata di vino. Aggiungiamo poi i piselli e mezzo bicchiere d'acqua o brodo vegetale, saliamo e copriamo.

Per la versione con il pomodoro, la salsa va aggiunta in questo passaggio del procedimento.

Lasciamo cuocere finchè le seppie saranno morbide aggiungendo, se serve, ancora acqua o brodo.

Il piatto va servito fumante e... Buon appetito!